



ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE
Ústav celoživotného
vzdelávania

Univerzita tretieho veku

Nordic walking a pilates
akademický rok 2025/2026
atletický štadión UNIZA a telocvičňa Stará Menza

pondelky v čase od 9.00 – 10.20 hod.
(20 min. edukácia a 60 min. cvičenie, 24 stretnutí: 8x NW a 16x Pilates)

Lektorka: PaedDr. Zuzana Kazániová

	Deň a druh cvičenia	Deň a druh cvičenia	Deň a druh cvičenia	Deň a druh cvičenia
Október 2025	6.10. – nordic walking	13.10. – nordic walking	20.10. – nordic walking	27.10. – nordic walking
November 2025	3.11. – pilates	10.11. – pilates	17.11. – pilates	24.11. – pilates
December 2025	1.12. – pilates	8.12. – pilates	15.12. – pilates	X
Január 2026	X	12.1. – pilates (koniec ZS za 40 eur)	X	26.1. – pilates
Február 2026	X	9.2. – pilates,	16.2. - pilates	23.2. - pilates
Marec 2026	2.3. - pilates	9.3. – pilates	16.3. - pilates	30.3.- pilates
Apríl 2026	X	13.4. – nordic walking	20.4. – nordic walking	27.4. – nordic walking
Máj 2026	4.5. – nordic walking (koniec LS za 40 eur)	X	X	X

Univerzita tretieho veku upozorňuje svojich študentov, že **harmonogram je informatívny**. V prípade neplánovaných udalostí môže dôjsť **k zmenám v rozvrhu**, o ktorých budú študenti včas informovaní mailom alebo telefonicky a prostredníctvom webovej stránky www.ucv.uniza.sk.

Koordinátorka cvičenia pre seniorov: Ing. Janka Sňahnicanová; tel. kontakt: 041/513 5043, 0918/971 108; e-mail: janka.snahnicanova@uniza.sk